

とろあまの春じゃが

エネルギー（1人前あたり）
387kcal

【材料2人分】

- ・ 新じゃがいも 小4個
- ・ 豚ひき肉 140g
- ・ 生姜 20g
- ・ 長ネギ 20g
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ 一味唐辛子 適量
- ・ 水溶き片栗粉 適量

調味料

- ・ だし汁 200ml
- ・ 醤油 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1



とろあまの春じゃが

- ① じゃがいもの表面をきれいに洗って、皮のままで食べやすい大きさに切る。
竹串などが刺さるまで茹で、水気をしっかり切っておく。



とろあまの春じゃが

② 長ネギと生姜をみじん切りにする。



③ ごま油をひいたフライパンを温め、
豚ひき肉をほぐしながら加熱する。



とろあまの春じゃが

④ 肉の色が変わったら、
長ネギ・生姜・茹でたじゃがいもを入れて中火で炒める。



⑤ だし汁・醤油・みりん・砂糖を入れ、
ひと煮立ちさせたあと弱火で加熱する。



とろあまの春じゃが

⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、一味唐辛子を振って完成。

